Meeleõpetus

Steiner alustas oma meeleõpetuse tutvustamist eelmise sajandi alguses (1909).

Ta on öelnud*: Meie oleme siin ja maailma on seal. Me tajume maailma ja võtame endasse selle, mis ta meile annab. Me kanname seda endaga enda hinges kaasas. Objektid ja olendid on väljaspool meid ja see, mida nad meile edastavad, jääb meie hinge mälestuse või mentaalse pildina.*

Meeltel on lapse igapäevaelus tähtis roll. Kujundlikult öeldes on meeled nagu antennid, mis transpordivad informatsiooni lapseni. Keskkond, mille keskel väike laps elab ja kasvab, avaldab talle mõju ning vormib teda. See paneb aluse ta käitumisele, arusaamisele iseendast, teistest ja maailmast. Lapse MINA saab olemuse ja tähenduse selle kaudu, millega ta end seob.

Meeli on kokku kaksteistja nad jagunevad kolme tajukategooriasse:

4 alumist on kehameeled - **puutemeel, elumeel, liikumismeel, tasakaalumeel** – nende kaudu me tajume ennast.

4 keskmist on hingemeeled - **maitsemeele, nägemismeel, haistmismeel, soojusmeel** – nende meelte kaudu saab nähtavaks suhe maailmaga, avaldub inimese sümpaatia ja antipaatia. Need mõjutavad inimese tundeid.

4 ülemist saab nimetada vaimseteks võimeteks **- mina(ego)meel, kõnemeel, kuulmismeel, mõttemeel** – nende meelte kaudu tajume vaimseid sisusid, need on seotud teise inimese mõistmisega.

Nelja alumist meelt on vaja harida enne kooliminekut ning need on vundamendiks neljale ülemisele meelele. Alumisi meeli võib nimetada ka tahtemeelteks, sest õppimine toimub tegutsedes.

**Puutemeel (võib nimetada ka piirimeeleks).**

Meeleorgan on nahk, mis reageerib puudutusele. Puutemeel annab taju iseendast: siin olen mina ja seal on tema. Mina puudutan ja mind puudutatakse. See annab arusaamise enda individualiteedist: kus on minu piir? kui lähedale ma teisi endale lasen. Kui ma midagi puudutan, siis ma tajun seda endas. See ongi esmane õppimine, keha kaudu*.*

Esimesed tugevad puutekogemused saavad lapsed looteeas emaihus. Nad kogevad ema südamelööke ja jätavad need meelde, tajuvad ema hingamis- ja seedimishääli, kuulavad kuidas veri kehas voolab. Lapsed kogevad ema kõhus kaitstust, kindlust, lähedust, ja tulevad nende tunnetega maailma. Sünnikogemus on järgmine suur puutekogemus. Oma suures uudishimus tahavad nad kogeda kõike, mis neid ümbritseb. Need on elu kaks polaarset õpikogemust: 1) *kindlus, soojus, kaitstus*; 2) *ma lähen maailma sellisena nagu ma olen*.

Maailma tuleb lapsele tutvustada vähehaaval. Mida väiksem laps, seda vähem ta meelemuljeid vajab, sest ta ei suuda muljete üleküllust nö ära seedida.

**Praktiline puutemeele arendamine**:

Puutemeele alla kuulub kõik, mida laps puudutab ning et tegeliku (reaalse) maailmaga tuttavaks saada, peab olema see maailm ka oma eheduses, erinevuses ja mitmekesisuses esindatud. Head on naturaalsest materjalist mänguasjad: villapallid, oakotid, riisikotid, kivid, käbid, kastanid, puuklotsid, siidikangaid, puuvillased kangad, villast mänguasjad, lambavill, klaaskuulid, kristallid – erineva kuju, struktuuriga, omadustega.

Toas on võimalik:

* istuda väikestes kastides, karpides, korvides. Lapsed otsivad kesta, mis oleks natukene suurem nendest endast;
* võtta kastanivanni – kast kastanitega;
* suured rätikud, linad, vaibad, kuhu saab ennast sisse rullida (nt paki saatmismäng –seod paki kinni, mark peale ja teele, pea peab välja jääma);
* arstimäng, ilmateatemäng: joonistada selja peale päikest, vihma, pilvi;

Õue tuleb minna igasuguse ilmaga, et laps saaks kogeda tuult, vihma, tuisku, lund ja päikesesoojust jne.

* õuemängudest on head liivakastimängud, ronimismängud, hüppamine, veemängud, mudamängud, onnid, aiamajakesed.

Tegeliku maailma vastaspool on virtuaalne maailma – arvuti, televiisor, see aga on vahendatud informatsioon - külm ekraan ei anna asjast tõest pilt.

Tähtis on teada lapse piiri ja seda aktsepteerida. Piiridest üleminek tekitab temas ebameeldiva kogemuse. Igaühe määrata on tema olemise piir.

Igal lapsel on individuaalne piiritunnetus, mõni laps on ülitundlikum, teine alatundlikum.

***Ülitundlik*ud** lapsed tajuvadvälismaailma ohtlikuna. Nad on nn läbipaistvad lapsed, õrna nahaga, tihti hirmul või ründavas seisundis. Nad ei taha istuda suures ringis, teisi puudutada. Riided peavad olema mugavad. Nende ülitundlikust saab vähendada neile rõõmupakkuvate tegevuste kaudu. See aitab neil tajuda oma keha meeldivana. Nende laste kasvataja peab hästi tundma enda piire, kuna see, kes ennast mõistab, mõistab ka teisi.

***Alatundlikud*** lapsed ontugeva naha ja paksude juustega, veri käib neis hästi ringi, higistavad, aga rohkem pea piirkonnas. Otsivad pidevalt puudutust, kokkupõrget. Kõrvale istumise asemel istuvad nad peale. Nad on impulsiivsed. Enda piire mitte tajuv laps, ei taju ka teiste piire, neil on liiga väike distants teiste suhtes, nad võivad olla võimukad. Vanemad võiksid neid hommikul pesta ja siis tugevalt ära kuivatada. Sobivad kindlate reeglitega maadlused. Piiriületustest tuleb neile teada anda empaatiaga. Vajavad väga mõistvat täiskasvanut, kes ei lähe nende agressiivsete hoogude ajal endast välja.

Puutemeel annab sisemise kindlustunde, oma kehas kodusolemise tunde, ma tean kes ma olen ja ma tean enda piire, s.o. MINA OLEN tunne. Enda tundmine aitab mul mõista teist inimest. Mida paremini ma tunnen ennast, seda paremini ma mõistan teist. Puutemeel areneb **MINAMEELEKS**. Nii nagu värvi tajumine sõltub nägemismeelest ja hääle tajumine kuulmismeelest, siis teiste inimeste MINA tunnetamine oleneb MINA-meelest. Steiner ütleb siinkohal, et Mina tajumise organ ei ole meile nähtav sellisel viisil kui nägemisorgan, MINAsid me tajume kogu kehaga, see on tunnetusprotsess, mis tekib kahe inimese vahelises vastasmõjus.

**Elumeelt** võib ka nimetada heaolutunde meeleks, me märkame seda pigem siis kui tunneme valu või oleme haiged. Selle meele kaudu peegeldub keha seisukorra tajumine. Me ei saa vaadata, kas meil kõht on tühi, kas meil on külm või tunneme me väsimust?

Meeleelund on autonoomne närvisüsteem, mis reguleerib siseelundite talitust, see jaguneb sümpaatiliseks närvisüsteemiks - ärkvel olek, tegutsemine ja parasümpaatiliseks närvisüsteemiks – energiavarude taastamine. Nendevaheline vastasmõju annabki tasakaalu.

Elumeelt võiks pidada **tervise ja kasvamise põhialuseks**. See lähtub lapse vajadusest ja põhineb rütmilisel elukorraldusel. Mõõdupuuks on terve ja ennast hästi tundev laps. Heaolutundes on laps kõige võimekam ja see on õppimise seisukohalt äärmiselt tähtis. Ennast hästi tundev laps on valmis vastu võtma igasuguseid väljakutseid. Kui on haigus, siis kogu jõud läheb organismi taastamises, tasakaalu loomiseks.

Laps vajab oma arengus võimalikult eluterveid emotsioone ja elamusi. Aga tihtilugu on nii, et seos tegeliku maailmaga kaob ära, sest lapse ümber on palju abstraktsust. Virtuaalne pilt ei vahenda tegelikku maailma vaid pigem tekitab segadust.

Lapsed vajavad kehalist rahulolutunnet, kuid ka kogemusi ebamugavustundest. Jalad võivad küll märjaks saada, kuid pärast pika maa kõndimist, tuleb rahulolutunne, ma sain hakkama.

**Elumeele arenemist toetab**:

* soe, armastusrikas ja humoorikas keskkond (kahjustab pedantsus, ülemäärased reeglid, struktuur, dogmatism, jäik maailmavaade);
* võimalus küllaldaselt liikuda;
* tervistav element on muusika;
* rütmiliselt kujundatud päev. Igal pool kus toimuvad eluprotsessid, valitseb rütm.
* kaunilt kujundatud ruum;
* laste julgustamine ja nende tugevustega töötamine. See jõuab otseselt meie organismi sügavusse, närvisüsteem transpordib heaolutunnet igasse rakku.

Asjade rütmiline kulgemine ja kordamine annab lapsele kindlustunde: korrapärased söömise- ja magamisekorrad, rituaalid, looduses olemine*;* muusikalised üleminekud ühelt tegevuselt teisele*;* rahulikud üleminekud ühelt tegevuselt teisele – nn puhverajad.

Elumeel annab õige mõõdutaju ja laps õpib tajuma **enda vajadusi**, millal tal on kõht tühi või täis, millal on janu, millal tal on valus, millal ta on väsinud.

***Elumeele häired***. Kelle elumeel on häiritud ei jõua heaolutundeni. Rahutud lapsed ei tunne ennast oma kehas hästi, tunnevad lõhestatust ja püüavad endale otsida midagi väljast poolt, et eneses rahu leida*.* Lapsed on pidevalt pinges ja kardavad teiste nõudmisi, on hirmul ega söanda midagi teha*.* Neil on probleem eneseusaldusega. Lapsed tekitavad rahutuid olukordi, käivad ringi, torgivad teisi, närivad küüsi, näksivad juukseid, köhatavad, nõksatavad peaga, teevad grimasse. Nad on kehaliselt kohmakad, vigastavad ennast sageli, põrkavad millegi vastu ja tajuvad halvasti enda vajadusi, nt ei taju, kui neil on külm.

Täiskasvanud saavad last aidata tunda ennast oma kehas hästi. Aitab aja õige jaotamine, rütmilisus, puhkepäevad. Soojus, nii hingeline, kui ka soe jalavann. Õhtused rituaalid (õhtupalve, unejutt, unelaul); rituaalid toetavad üldse elurütmi. Tihti aitab, kui neid lapsi puudutada, silitada. Lapsele tuleb anda signaal, et ma näen sinu rahutust ja ma aitan sind.

Elumeel on seotud **Mõttemeelega -** heaolutundes inimene tajub maailma terviklikumalt, mõistab või vähemalt püüab mõista teist inimest, suudab teise mõttega kaasa minna .

**Liikumismeelt t**ajume omaenda liigutuste kaudu. Meeleelund on lihaskiud, mis tõmbub kokku ja sirutub.

Liikumine on arengu alus ja sellest lähtuvalt peavad väiksed lapsed saama hästi palju ennast liigutada ja liikuda. Mida rohkem laps liigub, seda paremini ta ennast oma kehas tunneb. Liikudes saab laps rakendada **oma tahet** ja lapsõpib oma keha kasutama ja juhtima.

Tuleb meeles pidada, et laps õpib matkides, seega on oluline täiskasvanu eeskuju, kes oleks talle eeskujuks nii füüsilise, hingelise ja vaimse liikumisega.

Meedia tarbimine tuleb viia miinimumini, sest paigal istumine tekitab lapses paisu, mis istumise järel väljendub ringi tormamises.

Birgit Klotz on kirjeldanud nelja lapsele vajalikku liikumisviisi:

1) *liikuvus*. Väikse lapse liikumine on hüplemine, jooksmine, tantsimine - läbi selle tekib paindlikkus.

2) *oskus* palli püüda, hüppenööriga hüpelda, koos tantsida. Oskus teise liikumisega kaasa minna. Kui ma pean palli püüdma, lähen ma palli liikumise sisse. Välise liikumisega kaasa minemine kasvab hiljem üle koostöövõimeks, meeskonnatööks.

3) *osavus*. Kuidas ma kasutan erinevaid materjale, missugused mu töövõtted. Oma töövõtted tuleb kohandada materjali liikumisega. Seda saab õppida erinevate materjalidega töötades.

4) erinevad *väljendused*: miimika, rääkimine. See on meie individuaalsus, mis väljendub väljapoole. Muusika, tants, maalimine, joonistamine, näitlemine. Ka selleks vajab laps eeskuju, kuidas näidata oma sisemaalima välismaailmas.

**Liikumismeele arendamine**: Hea on kui lapsed saavad: toolide ja pinkidega ehitada, raskeid asju vedada, erinevate riistadega köögis tegutseda, koorida, riivida, tükeldada, kindlasti terava, mitte nüri noaga, viimase puhul on vaja jõudu rakendad. Käsiveskiga vilja jahvatada, tainast sõtkuda, segada. Lauda kattes jooki välja valada, leivale võid peale määrida. Koristamise ajal rätikuid kokku voltida. Saagida, lihvida, kududa, nõeluda, nööre siduda. Pugeda, rullida, keerutada. Ringmänge mängida.

Õues peaks olema väikseid künkaid (üles-alla käimine), rohuga alasid, kõveraid teid, põõsaid peitmiseks, purdeid, ebatasaseid pindu, puid, mille otsa ronida. Lastel on vaja ka jõudu rakendada (hea liigestele ja lihastele), komposti kühveldada, oksi vedada. Head on osavusmängud nagu hüppenööriga hüppamine, pallivisked, täpsusvisked, kuuli veeretamine.

Hästi arenenud liikumismeel annab: *tegutsemisoskuse* – liikudes muutub laps tegutsemisvõimeliseks; *osavuse* – see areneb harjutamise kaudu; *empaatia* – osadustunne teistega; *eneseväärtustamise* – laps valitseb oma keha, hüppab, ujub, ronib, tunneb ennast kehas hästi; *iseseisvuse, sõltumatuse* - liikumine teeb lapse sõltumatuks.

**Lapsed kelle on madala lihastoonus**, kompenseerivad seda pingetega õlgades, liikudes on neil kõnnak tönts, liikumine on raske. Lapsed ei liigu vaikselt, ringmängudes hüppavad nad tümpsudes ja kui on vaja lamada, siis seda teevad nad kukkudes. Muskulatuur on nõrk, mõni hetk koguvad jõudu, siis langevad tagasi. Palli sihilik viskamine ja kiigele hoo andmine on pea võimatu. 5-6 aastased tulevad trepist alla üks jalg ees. Nad kardavad kiiret liikumist enda ümber. Pallimängud ning kiired mängud neile ei meeldi ja kõik mis seotud kirjutamise-maalimisega on nende jaoks raske, neid tegevusi välditakse. Raske on mahla valada. Lapsed leiavad, et liikumine on nende jaoks raske ja nad hakkavad seda vältima ning siis muutub kogu liikumise areng aeglaseks.

**Liiga tugeva lihaspingega**lapsed on pinges ja krampis, liikumine on seeläbi kohmakas. Neil on raske kukerpalli teha, rätsepaistes istuda, rütmilisi tegevusi teha, hüppenööriga hüpata, joosta. Pintslit, pliiatsit hoitakse kõvasti käes, seeläbi lapsed väsivad (võib öelda, et raputa kätt või teda puudutada). Kui nad ise märkavad, et on kohmakad, tõmbuvad tagasi, ja see põhjustab üksildust. Lastel on koordinatsiooni häired.

Liikumismeelseotud ülemise **kõnemeelega**. Kõnemeele kaudu suudame mõista teist inimest, suudame aru saada teise inimese mõtetest ja mida paindlikum inimene on, siis seda paremini ta teist mõistab - jäikus tekitab vastupanu.

**Tasakaalumeele** kaudutajub inimene ennast ruumis, kiirust ja suhet raskusjõusse. See meel aitab inimest sirgelt püsti seista. Tajuretseptorid paiknevad poolringkanalites, mis asetsevad sisekõrvas.

Tasakaalumeel ja liikumismeel arenevad koos. Võiks ju öelda, et kogu väikelapse areng on tasakaalu leidmine ja kaotamine. Tahtejõu abil keerab ta ennast selja pealt külili ja kui ta on külje peal olles leidnud tasakaalu, keerab ennast kõhu peale, ja nii edasi kuni püstitõusmiseni. Laps mängib tasakaaluga.

Lapsena harjutatakse füüsilist tasakaalu ja see on omamoodi takistuste ületamise õppimine, nt püstitõusmise kaudu raskusjõu ületamine. Tasakaal on suutlikus ennast valitseda ja oskus endas tasakaal leida.

**Tasakaalumeel areneb**: kiikudes, puude otsa ronimisel, käies sillal, poomil, äärekividel, kõndimiskarkudel, ühel jalal seistes, jalgrattaga sõites, ühel jalal hüpates, ringikeerutamise mängus, hüpitamismängudes, tantsides, hüppenööriga hüpates.

Kui tasakaal on häiritud, siis **ülitundlikel** hakkab pea kiiresti ringi käima, nad ei saa keerutada ning lõpuks läheb süda pahaks. Nad ei kannata kiireid mänge. On kartlikud trepist või mäest alla minnes. Nad väldivad olukordi, mis neid tasakaalust välja viivad. Hoiavad pidevalt pead paigal, sellest lähtuvalt on ülakeha pinges ja nad teevad pööramisi - liikumisi kogu ülakehaga. Nad ei suuda pikalt seista. Ei taha, et teised nende ümber kiiresti liiguvad, reageerivad sellele nutuga.

**Alatundlikud**on pidevas liikumises. Nad tahavad ennast pidevalt tajuda, ohtu tundmata ronivad kiiresti puuotsa, siis alla. Ei suuda asju aeglaselt teha. Nende joonistustel pole kindlat ülal ja all suhet – pilt hõljub. Kirjutamisel ei suuda rida pidada.

Alatundlikud lapsed vajavad tugevaid impulsse (mida tuleb järkjärgult vähendada), põlvel hüpitamist teha alguses tugevalt, siis vähendada. Ülitundlikud vajavad aga nõrku impulsse, mida natukese haaval suurendada.

**Heas tasakaalus** olev inimene tunneb ennast igas situatsioonis nagu kodus. Sotsiaalne oskus ja võimekus areneb tasakaalu põhjal. See on oskus olemasolevate võimete ja olukordadega hakkama saada. Tasakaalumeel annab kindlustunde elu suhtes, ma tulen sellega toime ja ma võin ka raskustele vastu minna. Inimene kellel on hea tasakaal, liigub läbi elu koos teistega, jäädes samas iseendaks.

Tasakaalumeel on vundamendiks **kuulmismeelele**. See ei tähenda sõnade kuulmist vaid viisi, kuidas sõnu kasutatakse, nende kõla ja tooni. Seeläbi saab tabada kuuldud sõnade kavatsuse, mitte sisu. Väikesed lapsed tajuvadki esmalt sõna kõla, tähenduse mõistmine tuleb hiljem. Teiste kuulamine nõuab sisemist vaikust ja rahu, et kõla aistingut saaks vastu võtta.

**Nelja alumise meele** kaudu saab inimene kogemusi iseendast. Puutemeel ütleb: Mina olen siin ja sina seal. Ta annab algse ürgusalduse Jumala ja maailma suhtes. Elumeel kingib kõigile hea kehalise enesetunde, harmoonias elamise ja harmoonilise suhte kõigega. Liikumismeel võimaldab maailmas ringi liikuda. Inimene kogeb, et on olemas mõte ringiliikumiseks ja tegutsemiseks. Tasakaalumeel annab inimesele tunnetuse, et ta on tasakaalus selle kõige suhtes, mis talle elus ette tuleb. Läbi selle meele tuleb kogemus sisemisest rahust.

Michaela Glöckler on öelnud, et lapse hooldaja mõjutab ja vormib oma ülemiste meelte kaudu lapse alumisi meeli.



Ülespidine nool näitab, kuidas täiskasvanu olemus mõjutab last. Kooskõlalisus (mõte, tunne ja tegu) mõjutab lapse elumeelt. Sõna ja žestid liikumismeelt. Sisemine (hingeline) tasakaal lapse füüsilist tasakaalu.